

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年

12月

山北会場

★子育て応援企画！「託児ご利用キャンペーン」開催★

12月～2月はビジターの方を対象に「託児ご利用キャンペーン」開催！託児を利用してレッスンに参加すると、次回参加時に使える託児無料券進呈！ぜひご来場下さい。*託児は要予約
託児のご予約はこちらまで！☒ asupo2009@yahoo.co.jp

一般社団法人
あすぽ
明日への一歩...
☒ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090-8013-5541
http://asupo1.com

月		火		水		木		金
								1
夜チャージ！「夜筋!!明日のための筋トレ&ストレッチ」12月は5日と19日 19:30～開催！								
4	多目的2	5	多目的2	6	多目的2	7	多目的2	8
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B シェイプ30 ※フェイスタオル必要		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ			B	美ウォーキング (アロマオイル代 100円)	
11		12		13	多目的2	14	203(1部屋のみ)	15
お休み (会場都合)		お休み (会場都合)		B シェイプ30 ※フェイスタオル必要		A	代謝アップエアロ ※室内シューズ必要	
						B	リフレッシュダンベル(望月) (お子さん同伴可)	
18	多目的2	19	202・203	20	多目的2	21		22
A	スッキリンパ	A	美しい体操	B シェイプ30 ※フェイスタオル必要		12/21～1/10 まで冬休み		
B	癒しのヨガ	B	DO! ヨガ					

レッスン時間

Aクラス(60分)

9:20 - 10:20

Bクラス(60分)

10:35 - 11:35

会場:山北町
健康福祉センター

託児会場:
子育て支援センター
(同施設2F)

※会場、講師等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります

お知らせ～山北会場より～ 寒い季節もチャージで体も心もポカポカに！

☆12/7(木) Bクラスの「美ウォーキング」はアロマオイルを使ったマッサージも実施(オイル代100円)

☆12/14(木)は会場が会議室1部屋のみです。Aクラスの代謝アップエアロは、ローインパクトでもしっかり脂肪燃焼できるエアロ。ドタバタせず、大きく動いて体幹トレーニングをします。

☆山北会場の年内最終日は20日(水)。2018年は1月11日(木)からスタートします。この日の託児予約は12/18(月)正午迄にお願いします(締切後はご相談ください)。

☆事務局は12/23～1/8 までお休みです。今年も沢山のご参加・ご協力ありがとうございました。

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

朝のエクササイズ「チャージ！」
2017年



みなみ会場

12月

(会場：南足柄市中部公民館)

メールアドレス asupo2009@yahoo.co.jp
TEL 090-8013-5541(秋葉)
HPアドレス http://asupo1.com
(「あすぽ スポーツ」で検索)

- ★「チャージ！」パスポート会員(2500円/月)は通常レッスン全て(本紙両面)参加OK
- ★各回会費を支払う「チケット会員」(800円/回)、「親子会員」(500円/1回…親子体操&お子さん同伴可レッスン)もあります
- ★体験1回500円(各会場3回・親子体操2回迄)

月	火		水	木		金		レッスン時間
	1	2		3	4	5	6	
	※会場、講師等の都合により、予定が変更・中止になる場合があります。			この時間は特別！ アートでチャージ♪ (運動ではありません)		1	中部公民館 1F講堂	みなみAクラス(60分) 9:45-10:45
4	5	中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※室内シューズ、バスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	6	7	中部公民館 1F講堂 みなみA ★特別イベント★ 「 <u>こねこねキャンドル作り</u> 」 みなみB「ゆるりヨガ・フロー」 (みなみA、Bとも大沼)	8		みなみBクラス(60分) 11:00-12:00
11	12	じゃんぷキッズ(山北児童館)	13	14		15	中部公民館 1F講堂 みなみA「スロトレ燃焼」(武藤) ※フェイスタオル必要 みなみB「ゆるりヨガ」(渡邊)	託児 【中部公民館】 1F幼児児童ホール
18	19	中部公民館 1F講堂 みなみA「きらきら親子体操」 ※室内シューズバスタオル持参 みなみB「ソフトエアロ」 ※室内シューズ必要	20	21	中部公民館 1F講堂 みなみA「美ウオーキング」 +アロマオイル(100円) みなみB「ゆるりヨガ・フロー」 (大沼)	22	12/22~1/10 まで冬休み	安心の託児付。  一般社団法人  あすぽ 明日への一歩...

お知らせ～みなみ会場より～ ★2017年もあと少し・自分へのご褒美企画！★

- ① 12/7(木)アートイベント「こねこねキャンドル作り」…手でこねて作るカラフルで可愛いキャンドル。クリスマス飾りにどうぞ！親子でご参加、大人のみのご参加、どちらも大歓迎♪料金など詳細別紙。
- ② 12/21(木)年内最終レッスン、この日の「美ウオーキング」はアロマオイルを使ったマッサージも実施(オイル代100円)

スポーツクジ



スポーツ振興くじ助成事業